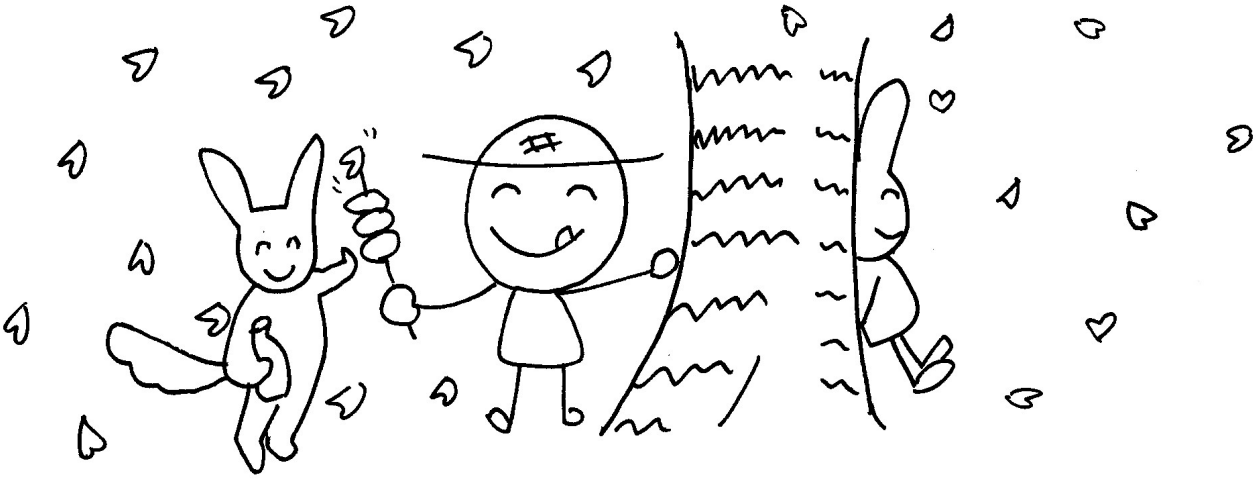
上田地域もの・こと交換制度
蚕都くらぶ

ま～ゆ

蚕都くらぶ・ま～ゆ会報 No. 34 2007 年3月 10日 発行



わたしたちの願い

蚕都くらぶ・ま～ゆという上田地域通貨モノコト交換制度は、地域で暮らすひとびとがお互いに助け合って楽しく暮らすための制度です。

私たちは、この地域の豊かな自然やひとびとの知恵・技術・経験・人柄を地域の宝と考えます。その宝を活用することで、より豊かな地域と人間関係を目指しています。

蚕都くらぶ・ま～ゆは、地域通貨を使って人と地域をつなぐシステムです。

- ❖ 人と人との新しい関係が生まれます。
- ❖ 自分の能力を再発見できます。
- ❖ 人が活き活きすることで、地域が元気になります。

1月10日(土) 中央公民館

ま～ゆに助けられた
「楽しもう!!地域活動交流会 in 上田」

のぶちゃん

この交流会は、ま～ゆでおなじみのヒデさん、みっちゃん、ほかで企画・準備をしてきました。3部構成で、1部:自己紹介タイム、2部:昼食、3部:活動紹介クイズ大会を行いました。

■ 1部：自己紹介タイム

この手の交流会での自己紹介は、非常に難しいです。ただ、これを始めなければ、何を活動していて、どんな人なのか…話が広がらない。そのため今回は「偏愛マップ」を行いました。自分の好きなことや、活動内容などを個々のボードに記入し、そのボードを1対1で交換し合いながら、3分間でお話していきます。

多分10名くらいとお話できたかと思います。

私の感想ですが、始まる前と、はじまってからの参加者の顔つきが明るく変わりました。交流会のスタートには、とても良いきっかけ作りができました。

■ 2部：昼食タイム

メニュー　須川の田んぼで作ったお米で作ったおにぎり、
ま～ゆのみなさんで作っていただいた豚汁
ハコさんから提供いただいたおしんこ
浅科の万年青年団グリーンウエイブがその場でついたお餅
NPO 法人いわなの学校からの「信州サーモン」と「いわな」のお寿司。
など。

ま～ゆの皆さんには、この昼食準備に朝早くからたくさんの方々にご協力いただき、この昼食の指揮を取りながら、おいしい手作りの料理を作っていただきました。

企画し依頼するのも、無理があるとは充分承知で、交流会に飲食がないのはとてもさびしいし、みんなで協力しながら料理を進めれば、交流になるであろうとお願いしていました。実際は、思うどおりにはいかなかったのでは…と反省もしています。

司会長いよ…早く食べたいなー…

ともかく、困った時のま～ゆ頼みで、快く引き受けていただき、無事においしくいただくことができ、感謝です。

「楽しもう!! 地域活動交流会in上田」

上小・佐久の地域づくり団体集う

地域を支え元気にしようと活動する市民団体らが集う「楽しもう!! 地域活動交流会in上田」が1月21日、同市豊殿地域自治センターで開かれました。

上小・佐久地域が合同で行う交流会は今回が初めて。地域づくり活動を多くの人に紹介しようと一般市民へも呼びかけ、大学生から年配者まで18団体と個人の約50人が参加しました。

〝楽しむ〟をテーマに交流会を行い、ゲーム形式の自己紹介で、会場はたちまち和やかな雰囲気に。活動発表では、環境・文化の保全や親子のふれあい、若者のイベント企画などそれぞれ行っている内容が、賞品を懸けたクイズを交えて紹介されました。昼食もみんなで作って楽しく食べようと、「蚕都くらぶ・ま～ゆ」「万年青年団グリーンウエイブ」の会員らが中心になって材料を持ち寄り、手作りしました。

個人参加した男性は、「どんな団体が何をしているのか一度にわかり、有意義な時間でした」。丸子地域で高齢者健康づくりのボランティアをしている女性は、「個々の活動には限界があるがほかの人たちの様子を知る機会となり、知り合いもできました」。実行委員長の竹内充さんは、「活動する団体は増えそれぞれ活発に活動しているが、団体間の横のつながりが弱い。今後は回を重ね連携づくりをしながら、活動の楽しさを広めたい」と話していました。

週間上田2007年2月3日

■ 3部：活動発表クイズ大会

17団体の活動発表を行いました。それぞれの発表の最後には、クイズが用意してあり、 終了した時点で、高得点者順から景品をゲットできる企画でした。

ま～ゆももちろん活動発表を行い、景品にま～ゆ米も提供していただきました。企画時に17団体の参加を予測できなかったので、ちょっと間延び感がありましたが、参加された方のアンケートを見ても、「新聞などでは見ていたが、実際の活動を聞いてみると、勘違いしていたようだ..」などの感想もあり、開催した手ごたえはありました。

「やってみなければはじまらない」のノリで、初めてのこの交流会を何とか乗り越えた感じですが、とにかくご協力いただいた皆さんのお力添えで無事に開催できました。重ね重ね感謝申し上げます。

今回の交流会は、今後も継続していく予定にしています。次回の開催内容、運営方法は 今後検討していきますが、困った時のま～ゆ頼みには、今後も期待させていただきますので、懲りずにお付き合いの程、よろしくお願いいたします。

新会員 一口コメント

№197 杉崎友子(ニックネームは“お甲”)

海外旅行始めました。ことしはイタリア・スイス方面に行きたい。
同行者急募

№200 雪入憲生 (ゆきいれのりお)

私にとって生きる事は『楽しむ事』であり、それは『感動する事』でもあります。
一人でも多くの人から『ありがとう』と言ってもらえる様、楽しく頑張りますので宜しくお願いします。

№202 倉島やよい(ニックネームは“おまかせ”)

たくさんの素敵な出会いがありそうな蚕都くらぶ・ま～ゆのお仲間に入れていただきました。どうぞ宜しくお願いします。色々教えて下さいね。
ニックネームの由来は……ご想像におまかせします。

文化創造祭にま～ゆが初参加

by　No.130 ヒデさん

2 月 16 日～18 日の 3 日間、上田市中央公民館で開催された「文化創造祭」に、蚕都くらぶ･ま～ゆが初めて参加しました。様々な形で多くの仲間がかかわられたことと思います。お疲れさまでした。
でも、色々な人と話ができて楽しかったですよね。

参加の目的は、5 年間の活動記録『地域通貨をこえる ま～ゆ』を売ることと私は勝手に思い込んでいました。代表のケイさんからは「いやいや、そんなことはありません。たくさんの人にま～ゆを 知ってもらい、参加してもらうため」と訂正されそうですが。

ま～ゆの展示を見られた方は約250人で、熱心な説明を聞いて入会された方は３人です。この数字を少ないとみるか、多いとみるかは異論のあるところでしょうが、私は多いと考えています。なぜなら「文化創造祭」に来られた方は色々な展示を見ようと思っていても、ま～ゆに参加しようとは思ってはいないわけです。つまり白紙の状態というか、もしかするとそれ以下の状態から参加しようというところまでモチベーションを高めるわけですから、余程説明が上手くないと無理なことは容易に想像できます。にもかかわらず、３人が入会されたということで、機会があったら、お三人にそのときの気持ちをお聞きしたいと思います。

ちなみに、『地域通貨をこえる ま～ゆ』は 15 冊も売れたそうです。でも、ケイさんが売るところをたまたま目撃した私としては「売れた」という表現は正しくないように感じています。

ケイさん「ねえねえ、この本買った？」
〇〇さん「いや、まだ」
ケイさん「丁度よかった。ここで買ってって」
〇〇さん「えっ、はい、いいですよ」

本の売り方を教えて貰ったような気もしますが、私がやったらトモダチをなくすだろうなぁ。

なお､2 月 26 日の世話人会で｢文化創造祭｣の**反省**をしました。たくさんの意見が出ましたが、特に、従来のパネルでは今のま～ゆを説明しづらいことが挙げられ、既存のパネルを修正したり、新たに作成したりすることになりました。パネルを作るということは次回も参加するという意思表示なんだと思います。みなさん、次回もまた楽しみましょう。

甲田はきもの店　No.39 甲田
● ご利用金額の 10%まで｢ま～ゆ｣をお使い下さい
●靴、草履、下駄などの修理は20%まで使えます
上田市中央4-6-24
TEL22-1272

ま～ゆな人

安 井 幸 次 さん（アンジン　No.100）

＜ひたすら自然児の子供時代＞

アンジンさんは福井県福井市生まれ。今話題の団塊の世代のはしりで子供時代は戦後間もない頃なので親は生活（建築業）に忙しくて、ほったらかしの外遊びが大好きな自然児だったそうな。

遊びの中でも特に川遊びが好きで「魚獲りは上手だった」と自慢気。アンジンさんのとっておきの自慢話は「ガコ獲り」。ガコはカジカのこと。

割り箸に木綿針を二本付けた自作のヤス（銛のこと）で川の石の下に隠れているカジカを瞬時に刺して獲る。針の「もどり」が無いので、突き刺した後、直ぐに上向きにするのがコツ。その場面を説明するアンジンさんは突然、少年にもどって嬉しそうだった。

＜高校時代はあしたのジョー＞

近くて便利と実家の隣の高校に入学するが、列車通学生が他校生とデーとしたり、駅や街で自由に遊ぶのを見て、ちょっと羨ましかったそうだ。

その頃、マンガに熱中した。好きだったのは「あしたのジョー」で毎週楽しみにしていた。それに白土三平の「カムイ伝」も熱心に読んでいた。激動の時代の気分に充ちていた。気分はまさに「あしたのジョー」だった。

職人の父親は「家業の跡継ぎ」を期待していた。しかし、アンジンさんは大学で「地理や社会学」を勉強する夢があった。

＜大学時代は中村雅俊風？＞

学生時代のアンジンさんはナント「長髪＆学ラン＆下駄履き」スタイル！つまり、南こうせつ似の中村雅俊をイメージすれば OK か！ これで古都・京都の石畳を闊歩していたらしい。かっこよかったかもね。想像図をご覧ください！

＜地域に根ざした研究者たれ＞

大学教授のアンジンさんは長野県に来てカルチャーショックを覚えたそうだ。研究のために豪雪地帯の「小谷村や栄村」に長期滞在して、故郷福井の平野部の農村生活とは全く違う山間高地の農村生活の過酷さに驚く。特に高齢者の暮らしは想像を絶する厳しさ。しかし厳しい生活の中でも人々は厚い人情を忘れない。そんな人情に感激。「山村問題は非常に興味ある面白いテーマ」とアンジンさんは力説。

信州は社会学の研究テーマになりやすい地域で東京など都会から数多くの研究者が訪れて成果を発表するが「キレイにまとめすぎて、現実が見えていない」気がすると指摘。丹念に現場をみていると「簡単には整理できない現実がある」と痛感することが多い。机上の理論研究では無く「現場に足を運んで、現場を知る」ことが一番大切で、尚かつ面白い。と、アンジンさんはにっこり。

＜ニックネームの由来＞　「アンジン」は「安井」の中国読みです。

＜夢＞　夢は早く定年すること。定年したら研究に専念したい。

＜ま～ゆ＞　寺子屋でま～ゆの人たちの熱気を強く感じた。この熱気が上田の未来を考える力に育って欲しい。

ホーおじさん 記

ま～ゆな人

No.139　木下剛志さん

今回は いつもま～ゆの影の力になって、物静かに振舞っておられる、きのちゃんこと木下剛志（たけし）さんをご紹介いたします。

☆　生まれは上田市内の旧前田町で、現在は常田にお住まい。今はハコさんと２人暮らしです。

昭和11年生まれで５人兄弟の長男。子供の頃　病気がちのためかおとなしかった。疫痢・ジフテリア・虫垂炎・鎖骨骨折 等を経験。

そんなこともあって、健康に気を配り殆ど毎日上田市内を１時間くらいかけてウォーキングしている。

父親が昭和22年に復員するまでの１年間、祖父のいる豊橋へ疎開させられていた。当時はサツマイモばかり食べさせられていたので、今では芋が大嫌い。

☆　昭和33年に車の免許を取得。当時は篠ノ井自動車学校まで毎日通い１ヶ月かかる時代だった。車が好きでバイクで野宿しながら富士５湖巡りしてきた(当時はバイクの免許も付いてきた)。今でもハンドルを 握るのが好きで、出かけるときは車が多い。

☆　会社に入ってからは、転勤が多く、東京・高松・岡山と17年間県外生活を送った。常に家族は一緒だった。

赴任地はどこも良かったけれど、特に高松は印象深く、海あり山あり、自然もすばらしかった。当時子供さんがボーイスカウトに参加していて、地域との交流があったのが幸せだった。その人達とは今でもつながりを持っている。

★ 奥さんの次に大切にしているものは・・・

❖道具・いろんな道具を買って大切にしている。例えば植木の手入れの道具とか…凝り性なので徹底したい、そういうタイプ。

❖そして雑学には強い。読書が好きで良く読み、本から吸収する事が多い。：司馬遼太郎は全巻完読～～。開高健～～。そして戦記物～～現在はローマの歴史とか、洋物が多い。テレビもドキュメンタリーを好んで見る。

★最近の事件等については・・・

今までの常識が、非常識になってしまい、自己中心が当たり前になって、人の迷惑を考えられない人達が増えてしまった。

そんな現象に怒ることはあっても、日常生活では、感情的になることは少ない。

☆　好きな事が沢山あるので楽しく、退屈する事はない。万事控えめで、自己顕示欲が少ないがやるときにはやる

☆　持病があるので飲食は自己コントロールを心掛けている。

☆　退職してからは、ハコさんが留守でも学生時代自炊していた経験があるので、あまり支障はない。

★ ま～ゆに入会したきっかけは・・・

ま～ゆ市に出席する奥さんであるハコさんの“アッシー”をしていた。最初車の中で待っていたりしたがそれが大変になり、それなら・・ということで入会した。

今では、殆んどの行事に参加している。

★ 入会して良かったことは・・・

色々な人たちとコミュニケーションをとれ楽しい会だと思う。

★ これからのま～ゆは・・・

会員の年齢層が上がるので若い人を会員にしていったほうが良いと思う。

☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆

ま～ゆでは、ハコさんは<動>、きのちゃんは<静>で活躍されています。

パソコンを独学で覚えたというきのちゃんは、現在２ヶ月に一度発信の“ま～ゆ通信”を担当されています。(影の力の一つです)

これからも、さりげなくま～ゆを支えてゆくきのちゃんでしょう。

コボル記

5周年記念誌 地域通貨をこえる ま～ゆ の感想 大特集

ま～ゆ記念誌刊行から、３ヶ月が過ぎました。会員の方からも、そうでない方からも感想がぞくぞくと寄せられています。その一部をご紹介します。

拝見すると、この５年間のご苦労が良く分ります。少々クラブ活動的ではありますが、地域通貨を志す皆様にはとても良い参考書だと思います。何よりも、総てが「実績」という強みが「ま～ゆ」にはあります。私も長い経験上、理想や思想と実績の差を強く感じております。これは経営と同じです。いくら、計画や理想を強調しても、実績にはかないません。人がした軌跡が実績なのだと思います。

（都々平さんの同級生＝品川 勇一さん）

なかなかユニークな活動で興味深く拝読いたしました。

里山、棚田再生に挑戦！なんてすごいプロジェクトですね。どうしてこんなことが可能なのか、ビックリしながら読みました。確かに「地域通貨」をこえています。人と人とに結びつきが何よりも大切なことなのですね。

（都々平さんの知人＝野口 次郎さん）

中島さんが地域に根を下ろし、仲間と力を合わせて有意義な日々を送っていることがわかり、まずはそのことをうれしく思います。そこここに散見いたします写真では、同志の方々に囲まれよりいっそうその生き生きとした活動ぶりが想像できました。

一読後、私などは小さな個の生活から抜け出すこともせず、ただそれを守ることにのみ汲々としていることに気付かざるを得ませんでした。子供は育ってしまえば手の届かぬ別の個になってしまうけれども、自分がいなくなった後でも、ま～ゆは地域で人と人の為に確実に役立つ存在に育ち続けてゆくことでしょう。

（ごんべえさんの友人＝宗像 玲子さん）

記念誌出版おめでとうございます。No.30の布施です。（ニックネームがまだありません）

「ま～ゆ」発足間もなく入会いたしました。普段はボランティア活動をいくつか掛け持ちしていて「忙しい」「苦しい」「大変」が多い生活をしていたのですから、何か楽しくなるような「ガス抜き場」になればいいなと入会しました。でも、入会はしたけれどなかなか皆さんと溶け込めないまま時が流れてしまいました。（いくつかのお助けはいただきましたが）。

『蛍コンサート』に出かけたら蚊に刺されて体中がかゆくなりひどいことになってしまいました。楽しすぎて虫に刺されることなど忘れてました。

ほかのいろんなプロジェクトに参加したくても鼻アレルギー期間が長くてできません。そんな具合ですから自宅の草取りがやっとの情けない状況。おやきづくりも餅つきも家で作って間に合わせています。なんて言いながら落ちこぼれてしまいました。

ただ「ま～ゆ会報」は毎回楽しみにしています。「おもしろい」。

記念誌の座談会の場面には、皆さんの個性が出ていて一緒に参加している気分になりました。代表の安井さんが軽いのりで始めたような言葉でしたが、なんのなんの「こつこつ」と積み重ねたことはすばらしいモノ・コトに仕上がってきていると思います。

カットもとてもかわいくて、特に125頁のそれがま～ゆを上手く表現できていると思いました。座談会は年間企画で載せてほしいものです。

こんな、凄いところへは、ますます気後れしそうですがどうぞよろしく!!　（No.30 布施 教子）

「地域通貨をこえる ま～ゆ」、拝読しました。新しい型のコミュニティ、人と人が出会い、新しい関係を相互の協力で広げていく。21世紀の人間関係がそこにあると思いました。自然が少ない大都会では、成しえない理想的な環境保存と同居の人間関係であり、人間の健康を育む暖かいこころがふくらんでいくと思いました。1ページ1ページ読んでいると、あたかも自分もま～ゆに参加しているような気分になってしまうほどの親しみが、会員のことばや文章から伝わってきます。ユーモアにあふれていて、ざっくばらんで、本音で意見を述べていらっしゃいますね。魅力的な人間の集まりには魅力的な人間が仲間になっていくのでしょうか。それとも魅力的な人間たちに染まっていくのでしょうか。各地に広がっていくことを願っています。

（ケイちゃんの東京の友人）

“ま～ゆ”の本、楽しく拝読させて頂きました。絶対に何か行動を起こす人だとは思っていたけど、地域通貨の枠を軽々と超えて、様々な地域と密接に結びついた活動をしてるなんて…すごい！おまけにどんな活動も楽しそうにやっているよね。それが一番素敵だと思います。“ま～ゆ”のあちこちに載っている写真は、皆とてもいい笑顔です。

一番私が心をひかれたのは、ホタルコンサートの記事でした。棚田のある大自然の中で思いきり歌や楽器を演奏できるなんて、本当にすばらしいと思います。実に“グッドアイディア”感心してしまいました。私も篠笛で“ふるさと”をこの場所で吹いてみたいです。

地域にしっかり根をはるまでには、いろいろ苦労も多かったことと思います。でも人と人とのつながりの輪がどんどん大きく育っていくのは、楽しみなことでもありますよね。“ま～ゆ”の本と貴女の活躍にたくさんの元気をもらいました。

（ケイちゃんの大学時代の友人）

ま～ゆの本、とても内容充実で興味深く読みました。本の中でみっちゃんが、未来の自分が友人に向けて手紙という形で書いていましたよね。それを読んで、こんな時代になったら本当にすてきだなーと思いました。ま～ゆの方たちの活動は、楽しみながら夢を持ちながらやっていてすてきだなーと感じます。

10周年、20周年と続いていってほしいなーと思っています。

（「現代座」吉野由美子さん）

“ま～ゆ”発行おめでとうございます。ついに本の発行に至られたのですね。本当に素晴らしい地域おこし、地域づくりですね。二年前だったでしょうか、上田にお世話になった時、すばらしい取り組みをしておられることに、目からうろこの思いでした。この度、お送り下さった本を見てまたまた心が躍る思いです。具体的でわかりやすく、そしてほのぼのと心暖まる思いが伝わってまいります。こんな取り組みがわが町にもできたら良いのにな～、と思いつつ読ませていただきました。良い刺激剤になりました。友人たちにも読んでもらいたいと思いますので５冊お送り下さいますようお願いします。

（福島県 合津若松市のケイちゃんの友人）

「ま～ゆ」面白がって読ませていただきました。

智恵、時間、技能、人柄。この人柄が入ってるのがいいな。 最近ますます感じることです。本当の宝物はこれだね、と私も思いましたね。

５年の歳月は計り知れない宝物でしょう。エンデの「モモ」にも書かれていましたね。 「時間とは生活です。そして生活とは、人間の心の中にあるものなんだ」

ま～ゆの活動はいつも歩いていると感じます（事務局の智恵と努力に敬服）。だからこそ、失敗したらいつでも引き返せる、そんな魅力を充分に感じます。人との出会いは年輪を重ねるだけ、暖かくて勇気を起こす力を生み出してくれますから、面白がって参加してくれる人たちが増えてくるといいですね。

冊子にも書かれていましたが、若い人たちの参加は若葉のような風と香りを運びます。

若者は、とうてい、じじばばの力にはかなわないでしょうが、息の長い仲間作りに欠かせない力ですね。子連れ大いに大歓迎という環境、大人たちがどれだけ寛容な心で展開出来るかがポイントですね。 私は、親子の劇団や、子供中心の舞台をよく創ります 、子供たちはすばらしい！とつくづく感じます。

お金や肩書きが一人歩きしない、そんな人間の集まりが支えている「ま～ゆ」。えらいもんだなやぁと感心しながら読ませていただきました。

（都々平さんの同級生＝団のぼるさん）

昨年11 月の “ま～ゆ”記念誌発刊記念パーティーその会場にて、この本を入手いたしました。『ちまたにある本とは、ちと…何かが違うよ～！』と、朗読してくれる家内の口調から、その先に何か語られているか楽しみでした。この本の内容はもとより、これをまとめ上げた、編集スタッフの皆さんの並でない労力と、熱きメッセージが、そこに重なって見えるから、とても臨場感が伝わって来ます。“ま～ゆ”の皆さんの５年の全てが集約され、手に取るようによ～く分りますよ～。あたかも自分もそれぞれの場所にて、皆さんと一緒に活動し、汗を流したかのように…！ 読み進むごとに、日々の生活の中に、何か大切なものを忘れて来てしまったことを感じます。この本は、懐かしい思い出の映画のフィルムを手にし、ひとコマずつ逆から見ながら、昔のことを懐かしむ…、そんな思いを起こさせてくれました。

半世紀前（え～…!?）のその頃、家にあればごく当たり前であった農作業の事。それが、つらかった事。何とか逃げ出そうと、『今日は勉強がいっぱいある』などと、見えすいたうそを親に本気で並べたあの頃。そして、たまにうれしかった事などなどが頭をよぎります。それから、あの当時にはいて、今は亡き父や近所のおばちゃんたちとの親しき交流。（よく叱られた…）様々な昔のことを、まるで 昨日のことのように、この“ま～ゆ”が思い起こさせてくれました。特に思い起こすのは、田んぼでの農作業。あぜ道に腰を下ろして大勢で食べた、あの手作り味噌を周りにつけただけの、大きなおにぎりの美味さ…。子供のときにいっぱい体験しておいて良かったな～。（またやってみたいな～）

そんな体験を子供や孫たちにもさせておいてやりたいと思う。上田の子供たち全員に。いや、都会の子供たちにも。知らないなんてかわいそうだよ。 そこに土地があるから人がいて、ふれ合いがあり、社会があるんですね。今だって、同じ土地があり、人がいる、小さな盆地上田。きっと“ま～ゆ”の皆さんと同じ思いの方がたくさんいるでしょうね。“ま～ゆ”の皆さんと一緒にいたら、昔と今との共存が出来るんですね。

“ま～ゆ”のこれからの５年はどうなるのですか。皆さん教えて下さい。私たちの大切な『上田の

上田と西宮を結んだ「ま～ゆ」の糸

ま～ゆ会員の皆様、はじめまして。今回県外会員としてま～ゆの一員になりました石田由紀子（ゆこちゃん）です。私のプロフィールは

年　令　　1933 年生まれ ７４才
星　座　　魚座
血液型　　O型
趣　味　　クラシック音楽

ふるさとは遠きにありて想うもの

現在私は兵庫県 西宮市に住んでいますが、昭和２１年に中国青島から上田に引き上げてきて、中学２年、３年と上田で暮らした後、父の仕事の関係で関西に移り住んで５０年 。上田は父の郷里の町として墓参りに訪れる以外は、心の奥で想う町でした。

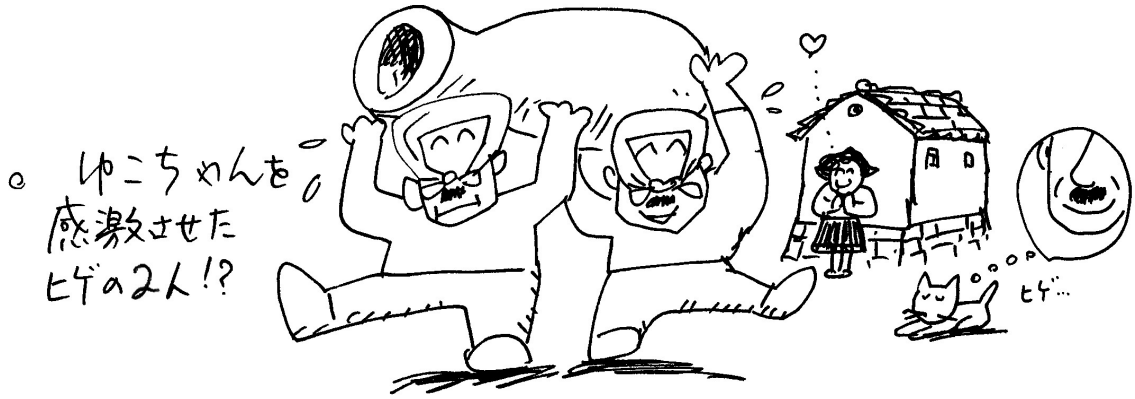
ま～ゆとの出会い

その私にとって、平成１６年 NHK の「ご近所の底力」で上田の地域通貨ま～ゆが紹介された時は、昔の幼なじみに会えたようななつかしさで一杯になり、ま～ゆの名は心の中に大切にしまわれました。

平成１７年父が上田に遺した家が空き家になり、建て替えて県外に嫁いだ従姉が住むことになった時、祖父母の形見の土蔵の整理という難問題が起こり、そのためにどうしても屈強な助っ人が必要といわれて、私の心の中にま～ゆが浮かびました。

汗まみれ、すすまみれのお手伝い

早速安井様、前田様にお願いにあがりましたが、驚いたのはその場でごんべえさんから快諾を頂、次の日から孫の手さんをはじめ、ま～ゆの方々が助っ人に来てくださり、汗まみれ、すすまみれになりながらの仕事をいやな顔一つせずに片付けて下さったのです。そこにはま～ゆでいくらというやり取りを超えた何か人が人に渡すことの出来るあたたかさがありました。これは一体なのだろう?ボランティア精神?これは今も私にはミステリーです。



西宮での私の仕事

現在私は西宮で定年退職後の仕事として、外国から来日した人々に日本語を教えています。人は自分が誰かのために役立っているときに生甲斐を感じるといいますが、私は今それを実感しています。残念ながら現在私は上田に住んでいないので(一ヶ月に一週間ぐらい滞在していますが)ま～ゆの活動に積極的に参加することが出来ませんが、西宮にいる私に出来ることがあればと想います。また折角上田に来るので地域のことをもっと知りたいと思います。上田の歴史とか、ここのおいしい食べ物とか、ユニークなネットワークであるま～ゆの皆様とのおしゃべりを通して上田のひとびとのことが…少しずつ。これから西宮の私と上田を結んだま～ゆの糸がもっと、ますます、太くなっていくことを願っています。どうぞよろしくお願いいたします。

ま～ゆ寺子屋
まめちゃんの健康まめ知識 PART 1

《趣旨》

誰もが健康で生きて行きたいのに、いつのまにか、病に悩む人がいます。そうならないために･･･今。

- 予防は治療に勝る”
- 体のルールを知ろう”
- 分ると楽しい体の不思議”

などを、テーマに進めて行きましょう･･･ネッ。

《第１回・内容》

1･それぞれの現在地を知ろう。
2･生き方と夢と目標と設計図。
3･ひまわりと私。
4･私の健康･5。
5･指先で調べる頭の判定法。

●･･まめちゃんの健康相談室･･● 《 一緒にひも解く相談内容…例 》

体の構造とルールに照らし合わせて、あなたの体のことを考えてみましょう。

○ 将来、病気にならないようにするために･･･！
○ 今、不安に思う体の健康。
○ なぜ痛みが出るの？。(などなど)
○ 病気は誰が治すの？。
○ 間違ったスポーツ。正しいスポーツ。

◎ 電話ではムリですよ～。
予約は電話で。0268-24-5627
◎ 相談には“ま～ゆ”を使います。

ホップ ステップ ま～ゆ交換

のび太さんちの子供用自転車

孫の手さんがのび太さんから「ま～ゆで買い」、「もらってくれてありがとう」とま～ゆ交換した自転車が、今度は我が家に回ってきました。幸太郎くんがいっぱい乗って遊んだ自転車も、彼が成長して小さくなってしまったので、新車を買ってもらうことになりました。

今度は私の孫の桂ちゃん(5才)の物になりました。この頃やっと補助輪をはずして乗れるようになったところですから、使えるのは少し先になりますが、きっと桂ちゃんのよい友達になることでしょう。

孫の手さんが、泥除けを付け替えてくれたり、のび太さんも油を注して調子を見てくれるといっています。

サドルにバンソウコウが貼ってあったり、ハンドルがちょっと欠けたりと、傷もありますが，二代，三代と利用していかれるなんて、わがエコエコ生活では望むところです。孫の手さん、のび太さんありがとうございます。

ミーすけ

きのちゃんのパソコン

ごんべえさんの年季の入ったパソコンが昨年画面が暗くなって見にくくなりました。これを聞いて、きのちゃんが「中古で使っていないのがあるからどうぞ」と譲ってくれました。ところがうまく使いこなせないと判断したごんべえさんは、これをお蔵入りにして相変わらず目をしょぼつかせながらこれまでどおりにしていました。

今年に入ってから、「もう潮時か」と思ったごんべえさんは先日買い替えを決意しましたが、きのちゃんからいただいたパソコンをどう処分していいものか思案するハメになったのです。そこに登場したのが“もったいない精神”の都々平で、押し付けるように受け渡すことに成功しました。

折よく(かどうか)ミーすけが「私のも１台あればいいなあ」と財布に相談していたときだったので、「とにかく使ってみよう、ワープロとしてなら十分に活用できる」し、二人が同時に使いたいときには“夫婦げんかの種”を摘めます。

きのちゃんありがとう。

都々平

ま～ゆ寺子屋

「上田のまちづくりを考える」

2月23日に行われた寺子屋には一般の方も5名参加していただき、総勢26名の参加がありました。

講師のNo.189牧谷さんからは、始めに都市化・利便性・人工化（アーバン）に対する自然・歴史性・非効率（ルーラル）という概念を説明され、双方が融合したまちづくりが大切で、上田はその中間に位置し理想郷になる可能性を秘めている。というお話でした。

上田の街中に緑の絶対量が少ない現状から、中心商店街の通り別に、より具体的な植栽の例をあげられました。

上田駅から上田城跡とＴ字路の商店街と蛭沢川を線で結んだ、（グリーンバタフライ構想）を提案されましたが、現在の平林堂書店駐車場を古い民家などを移築し、再構築による利活用がされるといいのでは、という提案がありました。

最後にＪＴ跡地に建設されようとしている大型店に関してお話がありました。現状の“継承し生かすべき文化を持った中心市街地”を破壊するもので、大きな問題であるということ。しかしこれは人の流れが駅のお城口から温泉口に変わる事が問題なのであり、大型店同士の競合はあるものの商店街としての影響(売上げ)はほとんどないのでは、という認識も示されました。

今回は商店街が中心の講演になりましたが、牧谷さんはグループで“上田のすてき発見”のまち歩きを定期的に行っています。

次回はま～ゆ寺子屋上田のまちづくりパート2として参加してはという提案も会員のなかからありました。

緑の中にまちがある、林の中にまちがある、歩いて楽しめるまち。そんな環境整備から始めてみるのも真の「日本のまん中・人がまん中・生活快適都市」上田になる近道かも・・

地域間競争に勝つ、という中身を改めて問い直してみたいですね。

以上講演全体の一部だけですが寺子屋の報告でした。

寺子屋担当 のび太こと早川　潤

街の気軽なマルチメディアショップ

㈲ 伸和印刷　No.57 中澤

●ご利用金額の 10%まで「ま～ゆ」をお使いください
●今、流行りの自分史を作ってみませんか?
●会議資料作りに便利な、製本機能付き
高速デジタルコピー機導入しました

上田市国分1-7-12
TEL22-7710 Fax22-7718

都市・建築工房 No.130 ヒデさん(竹内秀夫)

●一級建築士事務所
●地元産木材を使ったローコスト環境住宅の設計料の5%まで「ま～ゆ」が使えます。

上田市御所274
TEL0268-28-7532
http://www6.ueda.ne.jp/~toshiken/

ことしも作ろう　ま～ゆ味噌

作る日　　3月30日(金)/31日(土) /4月1日(日)/2日(月)（準備は29日）
いずれも午後１時から　４チームで行います

作る所　　寿 限 無

昨年、大豆の栽培から味噌仕入れまでの労力に応じて、“地域通貨･ま～ゆ„ を使う方式を採用したところ、好評を博したので今年も「これでいきます」。
くどいようですが初参加の方もありますので、このシステムの説明をさせていただきます。

味噌ま～ゆのシステムは

原料(大豆を除く)等のお金(円)で支払わなければならない費用と 参加者の労務費を明確に分けて、後者の方にま～ゆ(仮払い)を使うのがポイントです。
参加の頻度に応じて獲得ま～ゆが味噌代金の支払時に反映されるというもので、一見複雑そうですが実際に運用することで「なるほど」と納得できることは昨年実証されました。
ただし、ことしは原料米の価格が270円(前年は200円で安過ぎました)ですから、味噌の価格を上げざるを得ません。
また、作業にはごく軽いものと大変キツイものとがあって、「これらに格差をつけてほしい」の声がありました。そこで、公平性を高めるために次のの提案をしますから、ご意見を寄せてください。

【作業毎に支給ま～ゆを変えた試算を表にしてみました】

ま～ゆ集計

作業内容	参加数	作業賃	支払額
開墾･畑起し	18	500	9,000
畝作り	2	1,000	2,000
豆まき	23	500	11,500
草取り 2回	28	800	22,400
消毒 ほか	8	500	4,000
刈入れ･脱穀	39	800	31,200
その他	18	300	5,400
豆の選別	25	300	7,500
味噌仕入れ･豆煮･豆洗い	64	500	32,000
米･麹買付手数料 (ごんべえ)	2	1,000	2,000
システム運用手数料 (都々平)	1	2,000	2,000
合計 (ま～ゆで仮払い)		Ⓐ	129,000

現金支払分

材料費	数 量		単 価	支払額
米	220	kg	270	66,000
麹加工料	220	kg	240	52,800
塩	85	kg	215	18,275
水	4		800	3,200
アルコール	1		1,039	1,039
ブルーシート	2		295	590
種豆	1		1,500	1,500
機械借用料				23,100
畑借用料	1		5,000	5,000
会場費	4		1,000	4,000
消毒薬	1		1,500	1,500
合計			Ⓑ	170,404

現金＋ま～ゆ仮払い合計	Ⓑ＋Ⓐ	299,404
仕込み総額＝380円×740ｋｇ. Ⓒ		281,200
現金で徴収 Ⓑ		170,404
ま～ゆ⇒ま～め Ⓓ	Ⓒ－Ⓑ	110,796
ま～め換算係数	Ⓓ÷Ⓐ	0.86

各自のま～ゆ味噌代金 支払例です

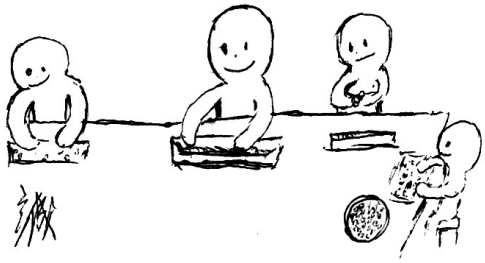
Aさん ＝ 20kg.	
4700ま～ゆ獲得	
ま～ゆ⇒ま～め	4,030
現金支払	3,570
合計	7,600

Bさん ＝ 20kg.	
2600ま～ゆ獲得	
ま～ゆ⇒ま～め	2,230
現金支払	5,370
合計	7,600

Cさん ＝ 10kg.	
500ま～ゆ獲得	
ま～ゆ⇒ま～め	420
現金支払	3,380
合計	3,800

都々平こと前田光俊

味噌仕入れ、その前に 大豆の選別 をしましょう。



3月17日(土) 午後1時から

会場は寿限無です

本番の味噌仕入れについては14ページ参照

会場は☀晴れたら どこかのいい所（ミステリー）

☂雨が降ったら公民館で「花より団子」

編集を終って

記録的な暖冬で、ことしの桜は3月中に咲き出しそうです。自然界の異変が好ましいといえないかもしれませんが、外に出て動きたくなるのはうれしいことですね。

ま～ゆも野外での活動がいろいろ始まります。都合のつく限り参加して、“元気な人”はそうでない人にその元気を分けてあげて、“元気のない人”は ほかの人から元気をもらいましょう。

今号は“ま～ゆ記念誌”の感想を会員ばかりか会員のお知り合いの方々からもたくさん寄せていただきましたので、3ページ分掲載しました。人それぞれに「感じるところ」が違っていて興味深いですね。それだけ、ま～ゆな人たちは個性豊かなのだと思います。本の販売には多くの会員が努力・協力をしてくださいました。おかげさまで発売から3ヶ月あまりの2月末に売上げ500冊を突破しました。これを読んでもらうことで、ま～ゆへの理解が深まり、ほかの地区でも地域通貨が立ち上がる種になったらすばらしいと夢を膨らませています。　　都々平

ま～ゆ寺子屋

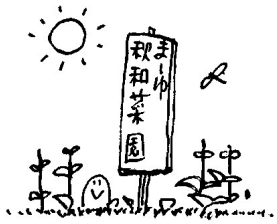
No.77 竹内文子さんの指導で端布から素敵なブローチを作りましょう

布ブローチを作る教室

- 3月14日(水) PM 1：30
- 会場は 寿 限無
- 材料は竹内さんが用意します。
  お気軽にどうぞ。

4月7日(土) 8時30分

秋和菜園スタート



いよいよ今年の菜園が始まります。
ジャガイモの蒔きつけが例年より早まっているそうです。
今年もどんな野菜が畑に登場するのでしょうか。

※ 作業は、石灰，堆肥など散らして、
かじやさんがトラクターをかけます。

七田チャイルドアカデミー上田教室 No.11竹田

●体験レッスンの20%まで「ま～ゆ」をお使い下さい

上田市中之条101-1利幸第2ビル201号
TEL23-2952

ことしは「どこ、どこ、どこへ行くの？」

ミステリーツアー

5月に予定しています
乞 ご期待！

代 表　　安 井 啓 子
ま～ゆ 連絡先　前 田 光 俊
〒386-0041
上田市 秋和 503-6
TEL 27-1230
ホームページ
（検索エンジンで地域通貨 ま～ゆ を開いてください）